

臺北市松山區西松國小群組菜單

114年12月份 素食菜單(蛋奶素)



日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	水果	奶類 (份)	全穀根 莖類 (份)	豆漿肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	热量 (大卡)	Ca (mg)
1	一	芝麻飯	玉米炒蛋	三杯素雞丁	燴炒鮮瓜	有機蔬菜 (小白菜)	沙茶白菜湯	水果 1	4.3	2	1.6	1	2.5	748	315
		白米、黑芝麻	雞蛋、玉米粒	素雞丁、杏鮑菇、九層塔	鮮瓜、蔬菜		大白菜、素肉羹								
2	二	白米飯	紅絲炒蛋	銀芽干片	焗烤馬鈴薯	有機蔬菜 (福山高 苣)	韓式豆腐湯	水果 0	4.3	2	1.5	1	2.5	661	227
		有機白米	雞蛋、紅蘿蔔	豆干、豆芽菜	馬鈴薯、蔬菜、起司絲		豆腐、蔬菜、金針菇								
3	三	星星素肉醬乾拌麵+芹香炒蛋+樹子龍鬚菜+季節時蔬+黃瓜珍菇湯				水果 0	3.9	1.9	1.5	1	2.4	621	195		
		白油麵+素絞肉、豆干、秋葵+雞蛋、芹菜+樹子、龍鬚菜+青菜+大黃瓜、鮮菇													
4	四	五穀飯	彩椒炒蛋	壽喜蔬菜丼	木須敏豆	有機蔬菜 (油江菜)	冬瓜薏仁湯	水果 0	4.2	1.9	1.6	1	2.4	645	218
		白米、五穀米	雞蛋、彩椒	豆腐、高麗菜、素小捲	敏豆、木耳		冬瓜、洋蔥仁								
5	五	胚芽飯	香菇蒸蛋	豆豉干丁	福菜燜筍	有機蔬菜	芹香米粉湯	水果 0	4.2	2	1.6	1	2.4	652	223
		白米、胚芽米	雞蛋、香菇	豆干、豆豉	桂筍、福菜		米粉、蔬菜、芹菜								
8	一	麥片飯	菜豆炒蛋	白菜素獅子頭	蘿蔔麵輪	有機蔬菜 (青松菜)	酸辣湯	水果 0	4.2	1.9	1.6	1	2.5	649	205
		白米、麥片	雞蛋、菜豆	素獅子頭、大白菜、蔬菜	白蘿蔔、麵輪		豆腐、木耳、竹筍								
9	二	什錦炒飯+五香滷蛋*1+豆干小炒+香菇高麗+有機蔬菜+黑糖珍珠				水果 1	4.2	2	1.5	1	2.5	738	334		
		有機白米、玉米粒、紅蘿蔔+水煮蛋+豆干、木耳、芹菜+高麗菜、香菇+A菜+珍珠、黑糖													
10	三	糙米飯	南瓜炒蛋	紅燒油豆腐	枸杞水蓮	季節時蔬	番茄蛋花湯	水果 0	4.1	1.9	1.6	1	2.4	638	213
		白米、糙米	雞蛋、南瓜	油豆腐、蔬菜	水蓮、枸杞		番茄、雞蛋								
11	四	紫米飯	菜脯蛋	糖醋麵腸	★香酥地瓜薯條	有機蔬菜 (蕪菁高 苣)	玉米蔬菜湯	水果 0	4.3	1.9	1.5	1	2.6	658	196
		白米、黑糯米	雞蛋、菜脯	麵腸、彩椒	地瓜薯條		玉米粒、蔬菜								
12	五	紅藜飯	小黃瓜炒蛋	香滷雲菜捲*1	清炒茄子	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果 0	4.2	2	1.5	1	2.5	654	220
		白米、紅藜米	雞蛋、小黃瓜	雲菜捲	茄子、九層塔		海帶芽、薑絲								
15	一	小米飯	香椿炒蛋	玉米干丁	鹽水蔬菜	有機蔬菜 (山菠菜)	芹香蘿蔔湯	水果 1	4.2	1.9	1.5	1	2.4	726	329
		白米、小米	雞蛋、香椿醬	豆干丁、玉米粒	小黃瓜、香菇、筍片		白蘿蔔、芹菜								
16	二	海苔飯	鮮菇蒸蛋	沙茶蘭花干	豆包高麗	有機蔬菜 (荷葉白 菜)	紅豆湯圓	水果 0	4.4	1.9	1.5	1	2.4	656	214
		有機白米、海苔絲	雞蛋、有機黑蠻姑	蘭花干	高麗菜、豆包		紅豆、湯圓								
17	三	薏仁飯	塔香炒蛋	彩椒豆腸	螞蟻上樹	季節時蔬	鮮筍湯	水果 0	4.3	1.9	1.5	1	2.4	649	187
		白米、洋薏仁	雞蛋、九層塔	豆腸、彩椒	冬粉、蔬菜		竹筍								
18	四	麥片飯	素火腿炒蛋	花生滷百頁	雙色花椰	有機蔬菜 (福山高 苣)	香菇冬瓜湯	水果 0	4.2	2	1.6	1	2.4	652	225
		白米、麥片	雞蛋、素火腿	百頁豆腐、水煮花生	花椰菜、蔬菜		冬瓜、香菇								
19	五	五穀飯	木須炒蛋	★日式唐揚素雞丁	奶油焗白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果 0	4.2	2	1.5	1	2.5	654	243
		白米、五穀米	雞蛋、木耳	素雞丁、地瓜	大白菜、蔬菜、起司絲		豆腐、蔬菜								
22	一	白米飯	菜脯蛋	紫茄豆干	三絲銀芽	有機蔬菜 (山茼蒿)	海芽蔬菜湯	水果 0	4.3	2	1.6	1	2.4	659	229
		有機白米	雞蛋、菜脯	豆干、茄子、九層塔	豆芽菜、紅蘿蔔、木耳		海帶芽、蔬菜								
23	二	DIY義大利麵+彩椒起司蛋+★黃金鹽酥素雞排*1+番茄蔬菜醬+有機蔬菜+牛肝菌玉米濃湯				水果 0	3.9	1.9	1.5	1	2.6	630	246		
		螺旋麵+雞蛋、彩椒、起司絲+素雞排+玉米粒、番茄、紅蘿蔔+高麗菜+玉米粒、馬鈴薯、奶粉													
24	三	蕎麥飯	荷包蛋*1	芝香海帶根	玉筍小黃瓜	季節時蔬	薑絲冬瓜湯	水果 0	4.1	1.9	1.6	1	2.5	642	218
		白米、蕎麥	雞蛋	海帶根、白芝麻	小黃瓜、玉米筍		冬瓜、薑絲								
26	五	麥片飯	筍絲炒蛋	素麻婆豆腐	樹子苦瓜	有機蔬菜	四神湯	水果 1	4.4	1.9	1.5	1	2.5	745	286
		白米、麥片	雞蛋、竹筍	豆腐、素絞肉、蔬菜	苦瓜、樹子		馬鈴薯、四神湯包								
29	一	芝麻飯	紅絲炒蛋	香根油豆腐	菇香四季	有機蔬菜 (蓬萊)	番茄如意湯	水果 1	4.3	1.9	1.6	1	2.5	740	328
		白米、黑芝麻	雞蛋、紅蘿蔔	油豆腐、香菜	敏豆、鮮菇		番茄、黃豆芽								
30	二	白米飯	香椿炒蛋	★酥炸香菇海苔燒*2	松子焗南瓜	有機蔬菜 (黑葉白 菜)	蘿蔔素丸子湯	水果 0	4.2	2	1.5	1	2.6	659	215
		有機白米	雞蛋、香椿醬	香菇海苔燒	南瓜、蔬菜、松子		白蘿蔔、素貢丸								
31	三	糙米飯	芹香炒蛋	葡國焗素雞丁	時瓜雙色	季節時蔬	皇帝豆玉米湯	水果 0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	204
		白米、糙米	雞蛋、芹菜	素雞丁、南瓜、起司絲	鮮瓜、蔬菜		皇帝豆、玉米								

*標示「★」為油炸品供應次數為1次/週

*有機蔬菜供應次數為4次/週、牛奶的供應次數為1次/週、本校甜湯皆以低糖烹煮供應

(四~六年級)主食約1又1/4碗、主菜1盤或1支、青菜類1盤、副菜類1盤、湯類1碗

*水果份量標示：葡萄、蕃茄一人4顆

營養園地

~認識CAS肉品~

CAS肉品使用符合合格電宰廠屠宰的國產肉品為原料，在良好的衛生條件下，進行嚴格的製程控管；再經妥善包裝並於低溫狀態下儲運販售，選購標準如下：
 <1>包裝袋上印有CAS標章
 <2>販賣場所衛生條件良好
 <3>於商場流動率高
 <4>包裝完整、外觀良好、無異味，並儲存在冷藏設備($<7^{\circ}\text{C}$)或冷凍設備($<-18^{\circ}\text{C}$)下的產品
 <5>選擇具有清楚標示者，如：品名、原料、淨重、營養標示、有效日期、廠商名稱、地址、電話等。

114年12月『認識CAS肉品』營養有獎徵答站 班級：_____年_____班_____號 姓名：_____

- ()1. 下列關於CAS肉品的敘述，哪一個是錯的？<1>是進口豬肉 <2>製程嚴格控管 <3>出自合格電宰廠
 ()2. 關於CAS肉品選購標準，哪一個是對的？<1>包裝破損只要沒有異味也可以買
 <2>購買有CAS標章的產品 <3>產品儲存在室溫下，沒有任何冷藏冷凍設備

◆沿著虛線剪下，將回條投入學務處的有獎徵答箱
 ·本月16日(二)公布答案擇優抽出數名給予精美禮物